



GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte

Izglītojamie 1-2 gadu audzēkņi

1. nedēļa

Apstiprinu

no 24.11.2025

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Cukurs/
sāls, g

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra	A07	140	4.044	2.1	19.99	115.0	
		Ogas sāberztas ar cukuru		5/2	0.1	0	3.5	14.4	
		Kviešu maize ar sviestu	A01,07	8/2	0.67	0.22	4.31	21.9	
		Zāļu tēja bez cukura		100	0	0	0	0.0	
	Pusdienas				4.814	2.32	27.8	151	
		Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	120	3.77	4.46	11.7	102.2	
		Makaroni ar maltu cūkgāju un dārzeņiem_2	A01	80/30	10.8	10.4	21.1	221.2	
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	0.9	1.3	3.6	29.7	
		Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3	
		Rāmkalnu sīrupu morss		100	0	0	9.6	38.4	
	Launags				16.17	16.26	50.19	412	
		Piena zupa ar rīsiem	A07	150	5.1	2.2	22.6	130.6	
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	8/2	0.69	1.9	3.59	34.2	
		Sezonas auglis (banāns)		60	0.75	0.15	12.6	54.8	
	Kopā dienā :				6.54	4.25	38.79	220	
					27.52	22.83	116.8	783	3.3/0.87
Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra	A01,07	140	3.6	2.2	14.1	90.6	
		Ievārījums	A12	5	0.05	0	3.05	12.4	
		Kviešu maize ar sviestu un svaigu gurķi	A01,07	8/2/20	0.87	1.9	4.67	39.3	
		Zāļu tēja bez cukura		100	0	0	0	0.0	
	Pusdienas				4.52	4.1	21.82	142	
		Vistas buljona zupa ar rīsiem		120	3.4	3.5	13.7	99.9	
		Cūkgājas gulašs	A01,07	40/40	9.7	12.8	4.5	172.0	
		Vārīti kartupeļi		100	2.1	0	15.3	70	
		Biešu un ābolu salāti		60	0.5	1.9	5.3	40.3	
		Ogu morss		100	0.13	0.07	4.27	18.2	
	Launags				15.83	18.27	43.07	400	
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,07	70/30	10.7	9.3	16.2	191.3	
		Zāļu tēja		100	0	0	0	0.0	
		Auglis (ābols)*		50	0.15	0.3	5.7	26.1	
	Kopā dienā :				10.85	9.6	21.9	217.4	
					31.2	31.97	86.79	760	10.2/0,9
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra	A01,07	140	4.2	2.1	19.3	112.9	
		Karamelizēti āboli		10	0.05	0.05	1.8	7.9	
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	8/2	0.69	1.9	3.59	34.2	
		Zāļu tēja bez cukura		100	0	0	0	0.0	
	Pusdienas				4.94	4.05	24.69	155	
		Dārza zirnišu un kartupeļu zupa		120	1.6	3.4	7.3	66.2	
		Cūkgājas kotlete	A01,03	60	8	12.8	9.5	185.2	
		Piena mērce	A01,07	20	0.7	1.9	2.3	29.1	
		Irdenie griķi		60	3	0.83	14.93	79.2	
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		60	0.7	1.8	2.4	28.6	
		Karkadē dzēriens		100	0	0	1.9	7.6	
		Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3	
	Launags				14.7	20.83	42.48	416	
		Biezpiena deserts	A07	70	8.4	7.4	7.1	130	
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33	
		Auglis (ābols)*		80	0.3	0.6	11.4	52.2	
	Kopā dienā :				8.9	8.1	26.2	215.2	
					28.54	32.98	93.37	786.4	5.77/1.1
Ceturtdiena	Brokastis	Miežu putraimu biezputra ar sviestu	A01,A07	120/2	3.5	5.3	15.2	118.3	
		Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.7	8.1	70.9	
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0	
					4.8	9	23.3	189	

Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A07	120/5	2.3	4	6.6	71.6
	Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	A01,03,04	60	9.2	6.3	7.7	124.3
	Tvaicēti rīsi		80	2.48	0.32	24.16	109.4
	Piena mērce	A07	30	1	1.2	1.9	22.4
	Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	60	0.9	2.8	2.9	40.4
	Citronu dzēriens		100	0.07	0	1.8	7.5
				15.95	14.62	45.06	376
Launags	Kliju maize ar sviestu un gurķi	A01,07	8/2/20	0.9	1.9	4.1	37.1
	Kviešu maize ar krēmsieru	A01,07	15/20	3.5	3.2	8.8	78.0
	Kakao ar pienu	A07	100	2.27	1.87	5.33	47.2
	Sezonas auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52.2
				6.97	7.57	29.63	214.5
Kopā dienā :				27.72	31.19	97.99	779 8.8/0.74
Piektdiena Brokastis	Rīsu biezputra	A07	140	3.9	2.2	21.2	120.2
	Blenderētas ogas ar cukuru		5/2	0.1	0	3.5	14.4
	Kviešu maize ar sviestu	A01,07	8/2	0.67	0.22	4.31	21.9
	Zāļu tēja		100	0	0	0	0.0
Pusdienas				4.67	2.42	29.01	157
	Biešu zupa ar pupiņām		120	2.6	4.3	12.3	98.3
	Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	9.8
	Dārzeni un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		150	8	7.8	18.3	175
	Ķīnas kāpostu un dārzeņu kukurūzas salāti		60	0.9	2.1	2.6	32.9
	Kefīrs	A07	120	3.36	3.04	5.28	61.9
				14.96	18.24	38.58	378
Launags	Ābolu plātsmaize_1	A01,03,07	70	3	8.3	24.1	183.1
	Piens*		150	4.8	3	6.8	73.4
Kopā dienā :				7.8	11.3	30.9	256.5
Kopā dienā :				27.43	31.96	98.49	791 8.8/0.5

*Var tikt nodrošināts ar LAD atbalsta programmas "Piens un augļi skolai" produktiem.
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas iestādē klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1-2 gadi	720-800	18-30	24-36	81-120

MK 172.noteikumos noteikto produktu izlietojums visu ēdienreīžu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),g -**KOPSAVILKUMS**

Nr.	Produktu nosaukums	Ē-vid. g/nedēļā	MK-172.g/ned.
1	Gaļa liesa,zivju fileja	180	180
2	Piena vai skābpiena produkti	817	780
3	Biezpiens, siers	111,5	110
4	Augļi, ogas	360,3	250
	t. sk.svaigā veidā	282	100
5	Dārzeni(izņemot kartupeļus)	611.7	500
	t. sk.svaigā veidā	250	250
6	Kartupeļi	192,9	150

ALERĢĒNI:

***A 01-** Kvieši, rudzi, mieži, auzas

***A 02-** Vēžveidīgie un to produkti

***A 03-** Olas un to produkti

***A 04-** Zivis un to produkti

***A 05-** Zemesrieksti un to produkti

***A 06-** Sojas pupas un to produkti

***A 07-** Piens un tā produkti

***A 08-** Rieksti, t.i., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti

***A 09-** Selerijas un to produkti

***A 10-** Sinepes un to produkti

***A 11-** Sezama sēklas un to produkti

***A 12-** Sēra dioksīds un sulfīti

***A 13-** Lupīna un tās produkti

***A 14-** Gliemji un to produkti

Sakarņoti

ja olas medūnā
J. Veitšonē



ca 24.11.2025



GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte

Izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi

1. nedēļa

Apstiprinu

no 24.11.2025 Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra	A07	180	5.2	2.7	25.7	147.9	
		Ogas saberztas ar cukuru		7/3	0.1	0	3.5	14.4	
		Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.7	8.1	70.9	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					6.6	6.4	37.3	233	
	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	140	4.4	5.2	13.7	119.2	
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem_2	A01	150	12.5	12	31.7	284.8	
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	0.9	1.3	3.6	29.7	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	14.4	57.6	
					19.2	18.7	71.7	532	
	Launags	Piena zupa ar rīsiem	A07	150	5.1	2.2	22.6	130.6	
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.8	6.7	66.2	
		Sezonas auglis (banāns)		80	1	0.2	16.8	73.0	
					7.4	6.2	46.1	270	
		Kopā dienā :			33.2	31.3	155.1	1035	6.2/0.8
Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra	A01,07	180	5.9	4.1	23.3	153.7	
		Ievārījums	A12	10	0.1	0	6.1	24.8	
		Kviešu maize ar sviestu un	A01,07	15/3/20	1.5	3	7.1	61.4	
		svaigu gurķi							
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					7.5	7.1	36.5	240	
	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		150	4.3	4.4	17.1	125.2	
		Cūkgaļas gulašs	A01,07	40/40	9.7	12.8	4.5	172.0	
		Vārīti kartupeļi		120	2.5	0	18.4	84	
		Biešu un ābolu salāti		60	0.5	1.9	5.3	40.3	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
		Ogu morss		150	0.2	0.1	6.4	27.3	
					18.6	19.4	60	489	
	Launags	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,07	110/30	12.1	10.5	25.4	244	
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0	
		Auglis (ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					12.4	11.1	36.8	296.2	
		Kopā dienā :			38.5	37.6	133.3	1025	10.6/1.4
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra	A01,07	180	5.5	2.7	24.8	145.5	
		Karamelizēti āboli		20	0.1	0.1	3.6	15.7	
		Kliju maize ar sviestu un sieru	A01,07	15/3/15	5.5	6.6	6.7	108.2	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					11.1	9.4	35.1	269	
	Pusdienas	Dārza zirnišu un kartupeļu zupa		150	2	4.3	9.1	83.1	
		Cūkgaļas kotlete	A01,03	60	8	12.8	9.5	185.2	
		Piena mērce	A01,07	35	1.3	3.4	4	51.8	
		Irdenie griķi		80	4	1.1	19.9	105.5	
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		60	0.7	1.8	2.4	28.6	
		Karkadē dzēriens		150	0	0	3.8	15.2	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
					17.4	23.6	57	510	
	Launags	Biezpiena deserts	A07	70	8.4	7.4	7.1	130	
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33	
		Auglis (ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					8.9	8.1	26.2	215.2	
		Kopā dienā :			37.4	41.1	118.3	994.6	8.3/1.9
Ceturtdiena	Brokastis	Miežu putraimu biezputra ar sviestu	A01,A07	180/5	5.2	9.6	22.9	198.8	
		Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.7	8.1	70.9	
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0	
					6.5	13.3	31	270	

Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	150/5	1.6	3.9	9	77.5	
	Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	A01,03,04	60	9.2	6.3	7.7	124.3	
	Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	136.8	
	Piena mērce	A07	30	1	1.2	1.9	22.4	
	Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	60	0.9	2.8	2.9	40.4	
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
	Citronu dzēriens		150	0.1	0	2.7	11.2	
				17.3	14.8	62.7	453	
	Launags	Kliju maize ar sviestu un gurķi	A01,07	15/4/20	1.5	3.8	7.3	69.4
		Kviešu maize ar krēmsieru	A01,07	15/20	3.5	3.2	8.8	78.0
	Kakao ar pienu	A07	150	3.4	2.8	8	70.8	
	Auglis (ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
				8.7	10.4	35.5	270.4	
			Kopā dienā :	32.5	38.5	129.2	993	10.7/0.9
Piektdiena	Brokastis							
	Rīsu biezputra	A07	180	5	2.9	27.3	155.3	
	Blenderētas ogas ar cukuru		7/3	0	0	3.5	14.0	
	Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.7	8.1	70.9	
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0	
				6.3	6.6	38.9	240	
Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		150	3.3	5.4	15.4	123.4	
	Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	9.8	
	Dārzeņu un gaļas sautējums							
	mājas gaumē ar kartupeļiem		180	9.6	9.4	22	211	
	Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		60	0.9	2.1	2.6	32.9	
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
	Kefīrs		130	3.6	3.3	5.7	39	
				18.94	21.39	54.12	456	
	Launags	Ābolu plātsmaize_1	A01,03,07	80	3.4	9.5	27.5	209.1
	Piens*		200	6	3	9.6	89.4	
				9.4	12.5	37.1	298.5	
			Kopā dienā :	34.64	40.49	130.1	995	10.7/0.8

*Var tikt nodrošināts ar LAD atbalsta programmas "Piens un augli skolai" produktiem .

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
3-6 gadi	860-1170	22-44	29-52	97-176

MK 172.noteikumos noteikto produktu izlietojums visu ēdienreīžu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),g -KOPSAVILKUMS

Nr.	Produktu nosaukums	E-vid. g/nedēļā	MK-172.g/ned.
1	Gaļa liesa,zivju fileja	180,1	180
2	Piena vai skābpiena produkti	978,1	780
3	Biezpiens, siers	111,5	110
4	Augļi, ogas	482	400
	t. sk.svaigā veidā	392	100
5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	706,1	650
	t. sk.svaigā veidā	249	250
6	Kartupeli	234,2	150

ALERĢĒNI:

***A 01-** Kvieši, rudzi, mieži, auzas

***A 02-** Vēžveidīgie un to produkti

***A 03-** Olas un to produkti

***A 04-** Zivis un to produkti

***A 05-** Zemesrieksti un to produkti

***A 06-** Sojas pupas un to produkti

***A 07-** Piens un tā produkti

***A 08-** Rieksti, t.i., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti

***A 09-** Selerijas un to produkti

***A 10-** Sinepes un to produkti

***A 11-** Sezama sēklas un to produkti

***A 12-** Sēra dioksīds un sulfīti

***A 13-** Lupīna un tās produkti

***A 14-** Gliemji un to produkti

Saņemoti
skolas nodrošināta
T. Veitela vāc




GARDBRĪDIS

Ēdienkarte (bez piena produktiem)
Izglītojamie 1-2 gadu audzēkņi
1. nedēļa

Itas Kozakēvičas Rīgas Poļu vidusskolas
 Apstiprinu direktora vietn. admin. saimnieciskajā darbā
 Vija Titmane

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas putrainu biezputra		140	2.3	1.7	23.3	117.7	
		ar speciālo pienu		5/2	0.1	0	3.5	14.4	
		Ogas saberztas ar cukuru		8	0.6	2	3.6	34.8	
		Kviešu maize	A01	100	0	0	0	0.0	
		Zāļu tēja bez cukura			3	3.7	30.4	167	
	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	120	3.77	4.46	11.7	102.2	
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem_2	A01	80/30	10.8	10.4	21.1	221.2	
		Svaigu kāpostu salāti ar zalumiem un eļļu		60	0.9	1.3	3.6	29.7	
		Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3	
		Rāmkalnu sīrupu morss		100	0	0	9.6	38.4	
					16.17	16.26	50.19	412	
	Launags	Rīsu piena zupa ar rīsiem		150	2.5	1.5	26.6	129.9	
		Kliju maize	A01	8	0.6	0.2	3.6	18.6	
		Sezonas auglis (banāns)		60	0.75	0.15	12.6	54.8	
					3.85	1.85	42.8	203	
	Kopā dienā :				23.02	21.81	123.4	782	3.3/0.87
Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar speciālo pienu	A01	140	3	2.4	22	121.6	
		Ievārījums	A12	5	0.05	0	3.05	12.4	
		Kliju maize	A01	15	1.2	0.3	7.2	36.3	
		Zāļu tēja bez cukura		100	0	0	0	0.0	
					4.25	2.7	32.25	170	
	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		120	3.4	3.5	13.7	99.9	
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma)		40/40	9.2	13.5	3.2	171.1	
		Vārīti kartupeļi		100	2.1	0	15.3	70	
		Biešu un ābolu salāti		60	0.5	1.9	5.3	40.3	
		Ogu morss		100	0.13	0.07	4.27	18.2	
					15.33	18.97	41.77	399	
	Launags	Makaroni ar dārzeņiem	A01	130	5	3.5	29.9	171.1	
		Zāļu tēja		100	0	0	0	0.0	
		Auglis (ābols)*		100	0.3	0.6	13.4	60.2	
					5.3	4.1	43.3	231.3	
	Kopā dienā :				24.88	25.77	117.3	801	10.2/0,9
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar speciālo pienu	A01	140	2.6	1.2	23.3	114.4	
		Karamelizēti āboli		10	0.05	0.05	1.8	7.9	
		Kliju maize	A01	15	1.2	0.3	7.2	36.3	
		Zāļu tēja bez cukura		100	0	0	0	0.0	
					3.85	1.55	32.3	159	
	Pusdienas	Dārza zirnišu un kartupeļu zupa		120	1.6	3.4	7.3	66.2	
		Cūkgaļas kotlete	A01,03	60	8	12.8	9.5	185.2	
		Dārzeņu mērce		20	0.2	1.8	2.7	27.8	
		Irdenie griķi		60	3	0.83	14.93	79.2	
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		60	0.7	1.8	2.4	28.6	
		Karkadē dzēriens		100	0	0	1.9	7.6	
		Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3	
					14.2	20.73	42.88	415	
	Launags	Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2.2	3.6	23.8	136	
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33	
		Auglis (ābols)*		80	0.3	0.6	11.4	52.2	
	Kopā dienā :				2.7	4.3	42.9	221.2	
	Kopā dienā :				20.75	26.58	118.1	794.6	5.77/1.1

Ceturtdiena	Brokastis	Miežu putrainu biezputra ar speciālo pienu	A01	140	2.6	4.1	21	127.0
		Kliju maize	A01	15	1.2	0.3	7.2	36.3
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0
					3.8	4.4	28.2	163
	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa		120	2.2	3	6.5	61.8
		Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	A01,03,04	60	9.2	6.3	7.7	124.3
		Tvaicēti rīsi		80	2.48	0.32	24.16	109.4
		Dārzeņu mērce		20	0.2	1.8	2.7	27.8
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	60	0.9	2.8	2.9	40.4
		Citronu dzēriens		100	0.07	0	1.8	7.5
Launags				15.05	14.22	45.76	371	
	Dārzeņu stienīši		80	0.9	0.1	3.4	18.1	
	Kliju maize ar vārītu gaļu	A01	15/20	5.7	0.8	6.7	56.8	
	Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12.0	
	Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	13.4	60.2	
				6.9	1.5	26.5	147.1	
Kopā dienā :				25.75	20.12	100.5	682	8.8/0.74
Piektdiena	Brokastis	Rīsu biezputra ar speciālo pienu		140	2	3.4	22.2	127.4
		Blenderētas ogas ar cukuru		5/2	0.1	0	3.5	14.4
		Kliju maize	A01	15	1.2	0.3	7.2	36.3
		Zāļu tēja		100	0	0	0	0.0
					3.3	3.7	32.9	178
	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		120	2.6	4.3	12.3	98.3
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		180	9.6	9.4	22	211
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		60	0.9	2.1	2.6	32.9
		Ābolu kompots		150	0.2	0.3	8.9	39.1
					13.3	16.1	45.8	381
		Launags	Dubultā kviešu maize ar ābolu ievārījumu	*A01	30/15	2.6	0.9	25.2
	Spec. piens			150	0.9	1.9	12.7	71.5
					3.5	2.8	37.9	190.8
	Kopā dienā :				20.1	22.6	116.6	750

*Var tikt nodrošināts ar LAD atbalsta programmas "Piens un augli skolai" produktiem .
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1-2 gadi	720-800	18-30	24-36	81-120

ALERĢĒNI:

***A 01-** Kvieši, rudzi, mieži, auzas

***A 02-** Vēžveidīgie un to produkti

***A 03-** Olas un to produkti

***A 04-** Zivis un to produkti

***A 05-** Zemesrieksti un to produkti

***A 06-** Sojas pupas un to produkti

***A 07-** Piens un tā produkti

***A 08-** Rieksti, t.i., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti

***A 09-** Selerijas un to produkti

***A 10-** Sinepes un to produkti

***A 11-** Sezama sēklas un to produkti

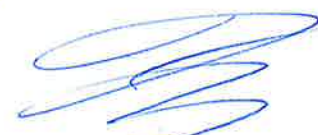
***A 12-** Sēra dioksīds un sulfīti

***A 13-** Lupīna un tās produkti

***A 14-** Gliemji un to produkti

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Saskaņots
 T. Voitchoviča
 skolā medmāsa





GARDBRĪDIS

Ēdienkarte (bez zivīm)

Izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi

Apstiprinu

1. nedēļa

no 24.11.2025 Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra	A07	180	5.2	2.7	25.7	147.9	
		Ogas sāberztas ar cukuru		7/3	0.1	0	3.5	14.4	
		Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.7	8.1	70.9	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	140	4.4	5.2	13.7	119.2	
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem_2	A01	150	12.5	12	31.7	284.8	
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	0.9	1.3	3.6	29.7	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	14.4	57.6	
					19.2	18.7	71.7	532	
		Piena zupa ar rīsiem	A07	150	5.1	2.2	22.6	130.6	
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.8	6.7	66.2	
	Launags	Sezonas auglis (banāns)		80	1	0.2	16.8	73.0	
					7.4	6.2	46.1	270	
		Kopā dienā :			33.2	31.3	155.1	1035	6.2/0.8
Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra	A01,07	180	5.9	4.1	23.3	153.7	
		Ievārījums	A12	10	0.1	0	6.1	24.8	
		Kviešu maize ar sviestu un	A01,07	15/3/20	1.5	3	7.1	61.4	
		svaigu gurķi		150	0	0	0	0.0	
	Pusdienas	Zāļu tēja bez cukura			7.5	7.1	36.5	240	
		Vistas buljona zupa ar rīsiem		150	4.3	4.4	17.1	125.2	
		Cūkgaļas gulašs	A01,07	40/40	9.7	12.8	4.5	172.0	
		Vārīti kartupeļi		120	2.5	0	18.4	84	
		Biešu un ābolu salāti		60	0.5	1.9	5.3	40.3	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
		Ogu morss		150	0.2	0.1	6.4	27.3	
	Launags				18.6	19.4	60	489	
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,07	110/30	12.1	10.5	25.4	244	
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0	
		Auglis (ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					12.4	11.1	36.8	296.2	
		Kopā dienā :			38.5	37.6	133.3	1025	10.6/1.4
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra	A01,07	180	5.5	2.7	24.8	145.5	
		Karamelizēti āboli		20	0.1	0.1	3.6	15.7	
		Kliju maize ar sviestu un sieru	A01,07	15/3/15	5.5	6.6	6.7	108.2	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
	Pusdienas				11.1	9.4	35.1	269	
		Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa		150	2	4.3	9.1	83.1	
		Cūkgaļas kotlete	A01,03	60	8	12.8	9.5	185.2	
		Piena mērce	A01,07	35	1.3	3.4	4	51.8	
		Irdenie griķi		80	4	1.1	19.9	105.5	
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		60	0.7	1.8	2.4	28.6	
		Karkadē dzēriens		150	0	0	3.8	15.2	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
					17.4	23.6	57	510	
	Launags	Biezpiena deserts	A07	70	8.4	7.4	7.1	130	
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33	
		Auglis (ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					8.9	8.1	26.2	215.2	
		Kopā dienā :			37.4	41.1	118.3	994.6	8.3/1.9
Ceturtdiena	Brokastis	Miežu putraimu biezputra ar sviestu	A01,A07	180/5	5.2	9.6	22.9	198.8	
		Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.7	8.1	70.9	
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0	
					6.5	13.3	31	270	

Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	150/5	1.6	3.9	9	77.5
	Vistas giross	A03,A10	50	13.1	12.1	3	173.0
	Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	136.8
	Piena mērce	A01, A07	35	1.3	3.4	4	51.8
	Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	60	0.9	2.8	2.9	40.4
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6
	Citronu dzēriens		150	0.1	0	2.7	11.2
				21.5	22.8	60.1	531
Launags	Kliju maize ar sviestu un gurķi	A01,07	15/4/20	1.5	3.8	7.3	69.4
	Kviešu maize ar krēmsieru	A01,07	15/20	3.5	3.2	8.8	78.0
	Kakao ar pienu	A07	150	3.4	2.8	8	70.8
	Auglis (ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52.2
				8.7	10.4	35.5	270.4
Kopā dienā :				36.7	46.5	126.6	1071 10.7/0.9
Piektdiena	Brokastis						
	Rīsu biezputra	A07	180	5	2.9	27.3	155.3
	Blenderētas ogas ar cukuru		7/3	0	0	3.5	14.0
	Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.7	8.1	70.9
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0
				6.3	6.6	38.9	240
	Pusdienas						
	Biešu zupa ar pupiņām		150	3.3	5.4	15.4	123.4
	Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	9.8
	Dārzenu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		180	9.6	9.4	22	211
Launags	Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		60	0.9	2.1	2.6	32.9
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6
	Kefīrs		130	3.6	3.3	5.7	39
				18.94	21.39	54.12	456
	Launags						
	Ābolu plātismaize_1	A01,03,07	80	3.4	9.5	27.5	209.1
	Piens*		200	6	3	9.6	89.4
				9.4	12.5	37.1	298.5
Kopā dienā :				34.64	40.49	130.1	995 10.7/0.8

*Var tikt nodrošināts ar LAD atbalsta programmas "Piens un augli skolai" produktiem .

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PĪEEJAMĪBU TIRGŪ.

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
3-6 gadi	860-1170	22-44	29-52	97-176

MK 172.noteikumos noteikto produktu izlietojums visu ēdienreīžu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),g -KOPSAVILKUMS

Nr.	Produktu nosaukums	E-vid. g/nedēļā	MK-172.g/ned.
1	Gaļa liesa,zivju fileja	180,1	180
2	Piena vai skābpiena produkti	978,1	780
3	Biezpiens, siers	111,5	110
4	Augļi, ogas	482	400
	t. sk.svaigā veidā	392	100
5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	706,1	650
	t. sk.svaigā veidā	249	250
6	Kartupeļi	234,2	150

ALERĢĒNI:

*A 01- Kvieši, rudzi, mieži, auzas

*A 02- Vēžveidīgie un to produkti

*A 03- Olas un to produkti

*A 04- Zivis un to produkti

*A 05- Zemesrieksti un to produkti

*A 06- Sojas pupas un to produkti

*A 07- Piens un tā produkti

*A 08- Rieksti, t.i., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti

*A 09- Selerijas un to produkti

*A 10- Sinepes un to produkti

*A 11- Sezama sēklas un to produkti

*A 12- Sēra dioksīds un sulfīti

*A 13- Lupīna un tās produkti

*A 14- Gliemji un to produkti

Saskaņots
skolas nodarīša
J. Vaitiekšis




GARDBRĪDIS

Datums
Pirmdienā

Ēdienreize
Brokastis

Ēdienkarte (bez piena produktiem, olām) 3-6 gadu audzēkņi 1.nedēļa

Apstiprinu

Ēdiena nosaukums		Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Kukurūzas biežputra ar spec. pienu, saberztas ogas Kviešu maize Zāļu tēja bez cukura	*A12 *A01		180/10	4.6	3	30.4	174
			15	1.2	0.3	7.2	38
			150	0	0	0	0
Veģetārā gulašzupa ar lēcām Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem_2 Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu Rāmkalnu siropu morss Rudzu maize	A09 A01		140	5.8	3.3	37.6	212
			150	4.4	5.2	13.7	119.2
			60	12.5	12	31.7	284.8
Rīsu piena zupa ar rīsiem Kliju maize ar ievārījumu Sezonas auglis (auglis)	*A01		150	0.9	1.3	3.6	29.7
			20	0	0	14.4	57.6
			20	1.4	0.2	8.3	52
Rīsu piena zupa ar rīsiem Kliju maize ar ievārījumu Sezonas auglis (auglis)	*A01,12		150	19.2	18.7	71.7	543
			15/10	2.5	1.5	26.6	127
			80	1.3	0.3	13.3	62
Auzu pārslu biežputra ar spec. pienu Ogas saberztas ar cukuru Kliju maize Zāļu tēja ar cukuru	*A01		180	4.8	2	56.7	262
			7/3	29.8	24	166	1017
			15	3.9	3.1	28.3	156
Vistas buljona zupa ar rīsiem Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma) Vārīti kartupeļi Biešu-ābolu salāti Ogu morss Rudzu maize	*A01		150/3	0.1	0	3.5	14
			15	1.2	0.3	7.2	38
			20	0	0	3	12
Makaroni ar dārzeņiem Zāļu tēja ar cukuru Skolas auglis	A01		150	5.2	3.4	42	220
			80	4.3	4.4	17.1	125.2
			120	9.2	13.5	3.2	166
Mannas biežputra ar spec.pienu Karamelizēti āboli Spec.piens	*A01		60	2.5	0	18.4	84
			150	0.5	1	9	47
			20	0.2	0.1	6.4	27.3
Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa Cūkgaļas kotlete (bez maizes,bez olas) Īrdenie griķi Skābētu kāpostu un burkānu salāti Citronu dzēriens Rudzu maize	*A01		150	1.4	0.2	8.3	52
			20	18.1	19.2	62.4	501
			150/3	6.5	4.2	39.4	244
Mannas biežputra ar spec.pienu Karamelizēti āboli Spec.piens	*A01		100	0	0	3	43
			200	0.3	0.6	13.4	54
			150	6.8	4.8	55.8	341
Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa Cūkgaļas kotlete (bez maizes,bez olas) Īrdenie griķi Skābētu kāpostu un burkānu salāti Citronu dzēriens Rudzu maize	*A01		200	30.1	27.4	160.2	1062
			20	3.7	1.7	33	152
			150	0.1	0.1	3.6	15.7
Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa Cūkgaļas kotlete (bez maizes,bez olas) Īrdenie griķi Skābētu kāpostu un burkānu salāti Citronu dzēriens Rudzu maize	*A01		150	0.9	1.9	12.7	72
			60	4.7	3.7	49.3	240
			150	2	4.3	9.1	83.1
Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa Cūkgaļas kotlete (bez maizes,bez olas) Īrdenie griķi Skābētu kāpostu un burkānu salāti Citronu dzēriens Rudzu maize	*A01		60	8.2	13.9	2.6	168
			100	5	1.3	24.8	131
			60	0.7	1.8	2.4	28.6
Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa Cūkgaļas kotlete (bez maizes,bez olas) Īrdenie griķi Skābētu kāpostu un burkānu salāti Citronu dzēriens Rudzu maize	*A01		150	0	0	3.8	15.2
			20	1.4	0.2	8.3	52
			20	17.3	21.5	51	478

Launags	Rīsu biežputra ar rīsu pienu Zemeņu ķīselis Auglis (ābols)*	150 130 100	2.2 0.3 0.3	3.6 0.2 0.6	23.8 10 13.4	136 12 54
Ceturtdiena Brokastis	Kukurūzas biežputra ar spec. pienu ar ievārījumu Saldskābā maize Zāļu tēja ar cukuru	Kopā dienā : 180/10 20 150/3	2.8 3.2 1.2	4.4 2.2 0.3	47.2 99.7 29.1	202 920 155
Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa Smalcinātas baltas zivs filejas kotlete (bez olas) Tvaicēti rīsi Dārzeņu mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rāmkalnu sirupa dzēriens Rudzu maize	Kopā dienā : 150 60 100 40 60 150 20	4.4 1.5 9.4 3.1 0.5 0.9 1.4	2.5 2.9 5.9 0.4 4 2.8 0.2	41.1 8.9 7.6 30.2 6.2 2.9 12.8	213 67.7 150 137 62 40 51
Launags	Dārzeņu stienīši Klīju maize ar vārītu gaļu Zāļu tēja ar cukuru Auglis(ābols)*	Kopā dienā : 80 15/20 150/3 100	16.8 0.9 5.7 0.3	16.2 0.1 0.8 0.6	76.9 3.4 6.7 13.4	560 21 61 54
Piektidiena Brokastis	Rīsu biežputra ar spec. pienu Blenderētās ogas ar cukuru Kviešu maize Kakao ar rīsu pienu	Kopā dienā : 180 7/3 15 150	28.1 3.8 0.1 1.2	20.2 2.9 0 1.7	144.5 26 3.5 12.5	921 145 14 38
Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām Dārzeņu un gaļas sautējums mājās gaumē ar kartupeļiem Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti Ābolu kompots Rudzu maize	Kopā dienā : 200 180 60 150 20	6.2 4.3 9.6 0.9 0.2	4.9 7.2 9.4 2.1 0.3	49.2 20.6 22 2.6 8.9	268 164 211 33 39
Launags	Dubultā kviešu maize ar ābolu ievārījumu Spec. piens	Kopā dienā : 30/15 150	16.4 2.6 0.9	19.2 0.9 1.9	62.4 25.2 12.7	499 117 72
			3.5	2.8	37.9	189
			26.1	26.9	149.5	955.9

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)”, grozījumiem (27.09.2022.)

Izglītojāmie 3-6 gadi	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
	860-1170	22-44	29-52	97-176

Saskaņots ar
sveiklās medicīniskās
J. Nikulovici

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.